

普洱茶致癌？紫菜是塑料做的？

2017年舌尖上的谣言，你免疫了吗？



普洱茶致癌？

专家：普洱茶样品中黄曲霉菌数量很低

【案例】2017年，一篇“喝茶能防癌还是致癌”的文章认为，普洱茶中有各种霉菌，其中存在对人体有害的黄曲霉毒素。

【解读】中国工程院院士陈宗懋：黄曲霉菌喜欢在含有一定脂肪和蛋白质含量丰富的物质中生长繁殖，并形成毒素。普洱茶是一种脂肪和蛋白质含量都很低的农产品，普洱茶的生产过程也不利于黄曲霉菌的繁殖和毒素的产生。另外茶叶里的茶多酚等成分对黄曲霉菌有抑制作用。被抽检的茶叶样品，特别是普洱茶样品有黄曲霉菌的数量是很低的。

普洱茶在储存的过程中必须保持干燥，建议消费者在选购普洱茶时，如果发现茶饼明显发霉（比如起白霜、有霉点）或味道不好时不要购买。

无矾油条 = 无铝油条？

专家：国家对含铝食品添加剂的使用有严格标准

【案例】一些地方对市面售卖的油条进行抽检，发现部分餐饮机构所制作、售卖的油条产品存在铝超标的情况。

【解读】国家粮食局科学研究院研究员谭斌：无矾油条不等于无铝油条。国内外对含铝食品添加剂有充分的研究，并对其使用范围、使用量及残留量制定了严格的标准。只要食品中铝残留量符合国家标准规定，就不会对人体健康产生危害。抽检样品中铝残留的可能来源，除了含铝食品添加剂，也

可能来源于食物中天然存在的铝。

紫菜是塑料做的？

专家：涉谣者已得到严惩

【案例】2017年2月，“塑料紫菜”视频在网上疯传。视频中有人将紫菜泡水撕扯，继而用火烧，称某品牌的紫菜很难扯断，点燃后还有刺鼻的味道，是“塑料做的”。

【解读】国家食品药品监督管理总局新闻宣传司司长颜江瑛：紫菜本身是一种非常健康的食品，韧性较好，紫菜、塑料袋成分组成差异大。针对这类谣言，食药监总局加大了对食品谣言制造者、传播者的惩处力度，“塑料紫菜”谣言的涉谣者已得到严惩。食药监总局将推动建立社会多元主体共治谣言的长效机制，让政府部门、专业机构人士、相关企业、新闻媒体和公众形成合力，“五位一体”击碎谣言。

白酒能抗癌？

专家：长期过量饮酒危害健康

【案例】2017年11月初，在“中国传统白酒研究重大突破”新闻发布会上发布了“首次在国际上检测并鉴定了中国传统白酒中的非挥发性脂肪族化合物——地衣素”的消息。随后，一些朋友圈开始流传“白酒具有抗癌抗癌作用”。

【解读】北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生：白酒的主要成分是乙醇，有的酒当中还有少量的糖、肽和氨基酸，还含有其他非营养化学成分。适量饮酒有精神兴奋的作用，但过度饮酒特别是长期过量或者长期酗酒对健康会带来

危害。地衣素是一种非挥发性的大分子脂肽类化合物，具有生物活性功能。但在白酒中发现地衣素不等于白酒就具有相应的生物活性功能，也不能得出在白酒中发现活性成分，所以饮酒就有益健康的逻辑推论。

谣言在朋友圈“死灰复燃”？

专家：朋友圈“爆文”需甄别

【案例】从“速成鸡”“激素鸭”到“浑身是虫的皮皮虾”，“舌尖上的谣言”几度刷屏朋友圈。记者调查发现，虽然一些诸如“去年朋友圈热门谣言，今年不要再传了”此类辟谣文章也有较高关注度，但是与此同时，一些旧谣言改头换面后重新传播，动辄“10万+”，引起人们的焦虑。

【解读】食药监总局国家食品药品稽查专员李海峰：2017年，国务院食品安全委员会办公室等10部门联合发布《关于加强食品安全谣言防控和治理工作的通知》，要求主动公开政务信息，及时组织辟谣，严厉惩处谣言制造者和传播者。2017年以来，食药监总局共发布辟谣信息85条次，目前数据库已经收录3万余条次。

清华大学健康传播研究所副所长苏婧：在小道消息面前，“宁可信其有，不可信其无”是不少人的心理；一次善意的转发，往往无意间成为谣言传播的推手。究其原因，对食品信息缺乏及时的科学解释以及信息的不对称，为谣言肆虐提供了土壤。公众在面对食品信息时，应多想、多看、多问，学会利用官方公布的信息查询渠道求证，避免为谣言所伤。

(新华社发)

中医专家提出冬天养生建议：

要“冬治”更要“冬防”

新华社兰州1月23日电（李杰 屠国玺）正是数九寒冬，中国北方多城市呼吸道疾病患者激增，医院门诊压力攀升。中医专家建议，人们可以利用一年中最寒冷的这段时间，展开冬病冬治和冬养防病。

进入冬季以后，北方多城市流感盛行，呼吸道疾病患者持续增加。甘肃省中医院肺病科专家介绍，慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、慢性咳嗽、慢性鼻炎、慢性咽炎、反复呼吸道感染等多种冬季常发疾病可采取“冬治”。

“冬病冬治主要采用三九贴，即在一九、三九和五九三个时间节点进行贴敷，或者食用膏方。”甘肃省中医院肺病科医师张慧介绍说，在实践中，“冬

治”法可以提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力，有助于疾病治疗。

同时，利用数九寒天展开冬养防病也十分重要。“食补是冬养的最好方式”，甘肃省中医院针灸一科医师金玉红介绍，在冬季寒冷时节，北方群众可适当喝些羊肉汤、牛肉汤，在汤中加入当归、大枣、黄芪等食材，能够提升营养增加免疫力。

“除了食补，更要律己，要‘冬治’更要‘冬防’。”金玉红说，冬季养生要按照气候变化保持良好的生活习惯。她建议，老年人可以通过做保健操、八段锦、太极拳等方式锻炼身体；一些平日应酬多的中年人，应尽量戒烟戒酒；而年轻人则应该少熬夜，按时起床睡觉，不要长时间玩手机电脑。

法官提示：

冬季供暖不达标 用户维权“三注意”

新华社北京1月22日电（记者熊琳）冬季供暖温度不达标，是许多用户拒绝缴纳采暖费的重要原因。在诉讼中，一些用户对政策和法律不了解，往往难以提供有效证据维权。对此，北京市海淀区人民法院法官提示，供暖维权应把握“三注意”。

北京市海淀区人民法院立案庭法官胡美青表示，第一，供暖开始前，用户应与供暖单位明确约定供暖标准、温度、违约责任等。如温度不达标，用户应第一时间向供暖单位反映，并要求上门测温。

诉讼中，一些用户提交自己用温度计测温的照片，而单方面测温照片因拍摄时间、地点和真实性难以确认，往往不

被供暖单位承认。对此，法官表示，第二项注意在于测温。双方在测温记录上签字，用户可复制、保留测温记录。对温度有争议时，也可拒绝签字，并记录意见。必要时，可要求第三方机构在双方在场的情况下检测并保存检测报告，便于维权。

法官表示，第三项注意是供暖单位服务有瑕疵，用户应向供暖单位或主管部门及时反映，注意不要拖欠供暖费。拖欠供暖费不但不能从根本上解决问题，还可能产生大额滞纳金。诉讼中，如用户能提供有效证据证明供暖服务确有瑕疵，供暖单位也无法免责事由，法院在判决时会酌情考虑减免部分供暖费。

“小龙虾浑身是寄生虫？”“紫菜是塑料做的？”……随着人们的“手机依赖症”不断加深，谣言在微博微信平台出现新“变种”，有的谣言似曾相识、真假难辨，有的谣言被父母频频转发、笃信不疑。面对谣言，很多人选择“宁可信其有，不可信其无”；一次善意的转发，或许无形之中就成为谣言的推手。专家指出，有关方面应加强对食品信息的科普，解决信息不对称问题，综合运用信息公开、科普宣传、法律追责等手段，提高公众对谣言的免疫力。

天津检验检疫局提醒：

“洋”饼干三大问题应注意

据天津检验检疫局统计，2017年经该局检验检疫的进口饼干达1.2万吨，价值约3628万美元，同比分别增长31.1%和23%。春节临近，进口饼干深受消费者喜爱，然而，一些问题却引起关注。

在2017年质检总局公布的未予准入的食品化妆品信息中，饼干类不合格的现象频频出现，不合格原因集中在超范围或超量使用食品添加剂、微生物污染、标签不合格、超出保质期等方面，“洋”饼干并不都安全可靠。天津检验检疫提醒广大消费者，选购进口饼干时应关注以下三大问题：

一是选择正规的购买渠道。尽量通过大型商超或进口商品直营店等正规渠道购买，海淘或代购的进口食品没有经过检验检疫部门监管，有可能存在质量隐患。

二是看中文标签。依据我国《食品安全法》的相关规定，进口的预包装食品应当有中文标签，且标签内容和外文内容要保持一致，必须包括食品名称、配料成分、净含量、原产国、生产日期及保质期、贮藏指南、进口商或经销商名称地址电话等信息。无中文标签或主要内容缺失的进口食品，建议消费者不要购买。

三是审配料成分。饼干的主要成分一般是小麦粉或米粉、淀粉，营养价值较低。如果配料中添加了牛奶、坚果、水果干或粗粮成分，则可以提高饼干的营养价值。此外，还要注意饼干中使用的油脂。普通植物油相对较好；牛油、猪油、黄油等动物油脂饱和脂肪酸高，营养价值略低；而含有反式脂肪酸的起酥油、植物奶油、氢化植物油则对健康不利。

(李颀)

护肤品，功能越少越好

现在，护肤品柜台琳琅满目的产品常让人眼花缭乱。尤其是一些“多功能化妆品”，号称具有多种功效，如美白、保湿、修复“三合一”精华液等。这些多功能产品比单一功效的性价比更高吗？北京东直门医院皮肤科主任医师黄青从以下三方面来分析。

从成分配比来讲，要实现功能多样化，加入的成分肯定比单一功效产品的成分要多。但是受浓度的限制，每种成分在整个产品中所占的比例就会减少，导致每种成分的功能都不会很理想。

从成分性质来讲，每种成分都有其物理和化学性质，如形态、比重、溶解性、酸碱性等，这些决定了哪些成分可以在同一产品中共存，而不会发生反应，导致性质变化，使功能减弱或消失。成分越多，相互之间发生反应的可能性就越大。

从产品的稳定性来讲，护肤品功效越多，就需要加入更多保持其性质稳定的成分，如乳化剂、增稠剂等。成分过于繁杂，皮肤更容易过敏。所以，理想的护肤品是用最少的成分，发挥最大的功效。

另外，购买护肤品时，导购常建议顾客成套购买产品。这对于护肤要求单一的人，确实是个不错的选择，可以避免由于不同品牌成分冲突而引发不良反应；对于护肤要求较多的女性就不太现实了，最好自己能看懂成分表，知道哪些可以搭配使用。如果做不到，尽量选择同品牌而不同系列的产品成套使用。无论怎么搭配，一定记住保湿是基本护理，至少要有一种产品有此功效。(北日)

空中可以玩手机了！

“不能在飞机上开手机”正在成为历史。1月18日起，东航部分航班的旅客可以在飞机上使用手机，甚至可以在飞行中的无线局域网。海航、春秋等多家航空公司也宣布了“松绑”的新规定。这样的改变是如何实现的？将给旅客和产业带来怎样的影响？

飞机上“松绑”手机：网速比想象得快

“2018年1月18日起，欢迎大家，率先开航！”东方航空公司宣布18日零时起，部分客机的旅客可以在飞机上使用“飞行模式”的手机、平板电脑(Pad)、笔记本电脑、电子阅读器或便携式电子设备(PED)了，但需关闭蜂窝移动通信功能。

海南航空公司更是抢先一步，于17日晚起飞的HU7781海口至北京的航班上开放便携式电子设备使用。春秋航空也宣布，将为手机“松绑”，旅客可以在飞行中使用开启“飞行模式”的手机。

“网速比想象得快”“上网效果不错”，首批试空中“上网”的旅客纷纷在微博上发出自己的使用体验。东航和海航更是分别在官方社交媒体上“晒出”乘客与家人视频通话、空姐在飞机上网购的短视频和图片。

边飞边玩受到旅客的热捧。旅客左先生表示：“以前在飞机上就是睡觉，无聊的时候看看杂志，其他就没有什么事情了，以后我可以发发朋友圈，打发无聊，挺好的。”

过去，中国民航的飞机上禁用手机，违反者还将面临处罚，如今为何要解开禁令？中国民航局15日发布的《机上便携式电子设备(PED)使用评估指南》提到，“近年来，中国民用航空局为了满足广大旅客需求，根据中国国情，经过技术测试、规章修订等一系列工作，认为开放机上PED使用的条件已基本成熟”。据悉，根据指南完成评估工作的各家航空公司，才能开放便携式电子设备在飞机上使用。

中国民航管理干部学院教授邹建军说：“这意味着民航局把是否开放使用便携式电子设备的权力下放给航空公司，但航空公司必须要在符合标准的前提下逐步开放。出于安全和国防的考虑，飞机上禁用手机，但随着技术的发展以及旅客对乘机体验提出了更高的要求，才对手机禁令进行了调整。”

航空业必须“飞”进互联网时代

在飞机上使用手机上网，并不只是广大旅客的梦想。早在2012年，东航集团总

经理马须伦就曾畅想过空中无线局域网的广阔前景。他说：“旅客对上网的要求是‘随时随地’，航空业也必须‘飞’进互联网时代，这是信息时代对航空业发展提出的新要求。”

美国联邦通信委员会(FCC)曾提出，空中使用手机会对地面网络造成干扰。美国联邦航空管理局(FAA)从1993年起明确禁止在飞机上使用手机。随后，全球各国纷纷效仿，禁止在飞机上使用手机。

2013年10月，美国联邦航空管理局(FAA)认可绝大多数商业航班可以承受来自便携式电子设备的电波干扰，宣布“解禁”便携电子设备。近年来，美联航、汉莎航空、全日空等国外航空公司早已推出空中上网服务。

这也使得国内航空公司长期以来在飞机上禁用手机的规定备受争议。

业内人士表示，当旅客需求与投入成本能够实现一定的平衡时，航空公司就有意愿提供空中上网服务。

目前，东航已在74架飞机执飞的全部国际远程航线及166条国内重点商务航线上提供无线局域网。海航的波音787-9机队中17架客机已实现空中接入互联网。

改装一架“联网”飞机花200万元 “空地互联”需寻找商机

国外航空公司早已启动“空地互联”的服务，有不少需要支付一定的费用，中国航空公司的空中上网服务将来会收费吗？受访航空公司表示，暂时没有收费的计划，国内航空公司在“空地互联”的运营模式上与国外航空公司不同，国内市场很难实现收费，未来国内航空公司会摸索新的商业模式，比如与电商合作等。

以东航为例，目前东航提供的空中上网服务是免费的，暂时没有制订收费计划。为满足上网要求，飞机改造、硬件安装等这些为“空地互联”投入的成本不小。有航空公司透露，改装一架具有空中互联网功能的飞机大约需要花费人民币200万元。可见，要实现商业成功还面临较大挑战。

邹建军认为，有关部门会对市场进行监督，航空公司并不能因为提供上网服务而随意收费，在如今我国的互联网应用环境下，共享概念会被引入飞机的上网服务，航空公司也需要进行更多的探索，在其中找到新的商机。

(新华社发)

脆嫩浓香蒜苗、蒜薹菜肴

醋泡蒜苗

蒜苗去除硬端切段，大蒜头切片，尖红辣椒切段，姜切片，与蒜苗段一起加盐拌匀，放入洗净大口瓶中，加白醋、白酒、适量冷开水浸没，密封，置冰箱冷藏室，一周后取出可食用，宜作早餐小菜。

麻辣蒜苗

蒜苗洗净切段，入沸水焯水后捞出，沥干，加盐、味精、白糖，少许苹果醋、花椒粉、辣椒油拌匀装碟作冷菜。

蒜苗炒山药

蒜苗切段，山药去皮切条，放水中浸泡，加少许白醋，防止变黑。红、黄甜椒少许切条，熟肉腿肉少许切条，所有原料入热油锅煸透，加盐、白糖、味精调味后勾芡，淋麻油起锅装盘。

蒜苗炒玉米笋

蒜苗切小段，玉米笋切斜段，胡萝卜少许切柳叶片，熟火腿切菱形片，一起入热油锅炒透，加黄酒、盐、白糖、味精、少许鲜汤勾芡，淋麻油，起锅装盘。

蒜苗炒肚条

老干妈辣豆瓣入热油锅煸香，出红油，放入切好的熟猪肚炒透，烹黄酒，放入蒜苗段炒匀，加盐、鲜汤煮熟，放味精，勾芡，淋麻油起锅装盘。

蒜苗炒腊肉

腊肉煮熟，透切片，姜丝入热油锅煸香，放入腊肉炒透，下蒜苗段炒透，烹黄酒，加盐、

少许白糖、味精，淋米醋，勾芡，浇少许麻油起锅装盘。

蒜苗回锅肉

带皮猪腿肉煮熟冷透，切成薄片，越薄越好，入热油锅煸透，呈花瓣状，加入葱姜蒜末、郫县豆瓣辣酱炒香，再放入蒜苗段炒透，烹黄酒，加酱油、白糖、米醋，少许鲜汤，放味精，勾芡，淋红油起锅装盘。

麻辣蒜苗鱿鱼卷

蒜苗切段焯水，鱿鱼去皮和皮，顺长切成8厘米宽的条，在内侧切麦穗花刀，改刀成3厘米宽的块，入沸水焯烫成卷，捞出，用干布吸去水分，入九成热油锅过油。锅中留余油，下葱姜蒜末、泡红辣椒末、郫县豆瓣辣酱，煸香出红油，再放入猪头肉卷，用小火炒散，放蒜苗炒透，下鱿鱼卷，淋上汁芡(盐、味精、白糖、鲜酱油、香醋、水淀粉)炒匀，淋红油，撒胡椒粉起锅装盘。

香辣蒜苗牛肉末夹饼

蒜薹嫩段切粒，胡萝卜、水发香菇、去皮山药切粒，牛里脊肉切粒上蛋清浆，面粉加水揉成面团，醒面后搓条下剂，擀成12厘米直径薄饼，入平底锅烙成薄饼。牛肉粒入热油锅煸熟，泡红辣椒末、老干妈辣豆瓣炒香出红油，放入蒜薹粒、胡萝卜粒、香菇粒、山药粒、嫩甜玉米粒，炒透，再下牛肉粒，淋汁芡(酱油、白糖、味精、黄酒、香醋、水淀粉)炒匀，淋麻油起锅装盘，用薄饼包食。(茅伯铭)

